

FUNDACIÓN
FAVALORO



UNIVERSIDAD
FAVALORO

Cocina Clásica para Diabéticos

LAS RECETAS DE LA FUNDACIÓN FAVALORO

pastelería

para DIABÉTICOS

EDICIÓN
ESPECIAL

27 recetas
deliciosas

que combinan salud y sabor

meigasil



ARGENTINA \$ 5.90

05001

ISBN N° 987-11-05001-64-3

MÉXICO \$20 - VENEZUELA \$ 5.850 - COLOMBIA \$ 5.850 - CHILE \$1.850 - URUGUAY \$50 -
PERU \$9 - ECUADOR \$ 9.900 - BOLIVIA \$20 - PARAGUAY \$15.000



EVIA
EDICIONES

masitas

tortas

postres

panes

tartas

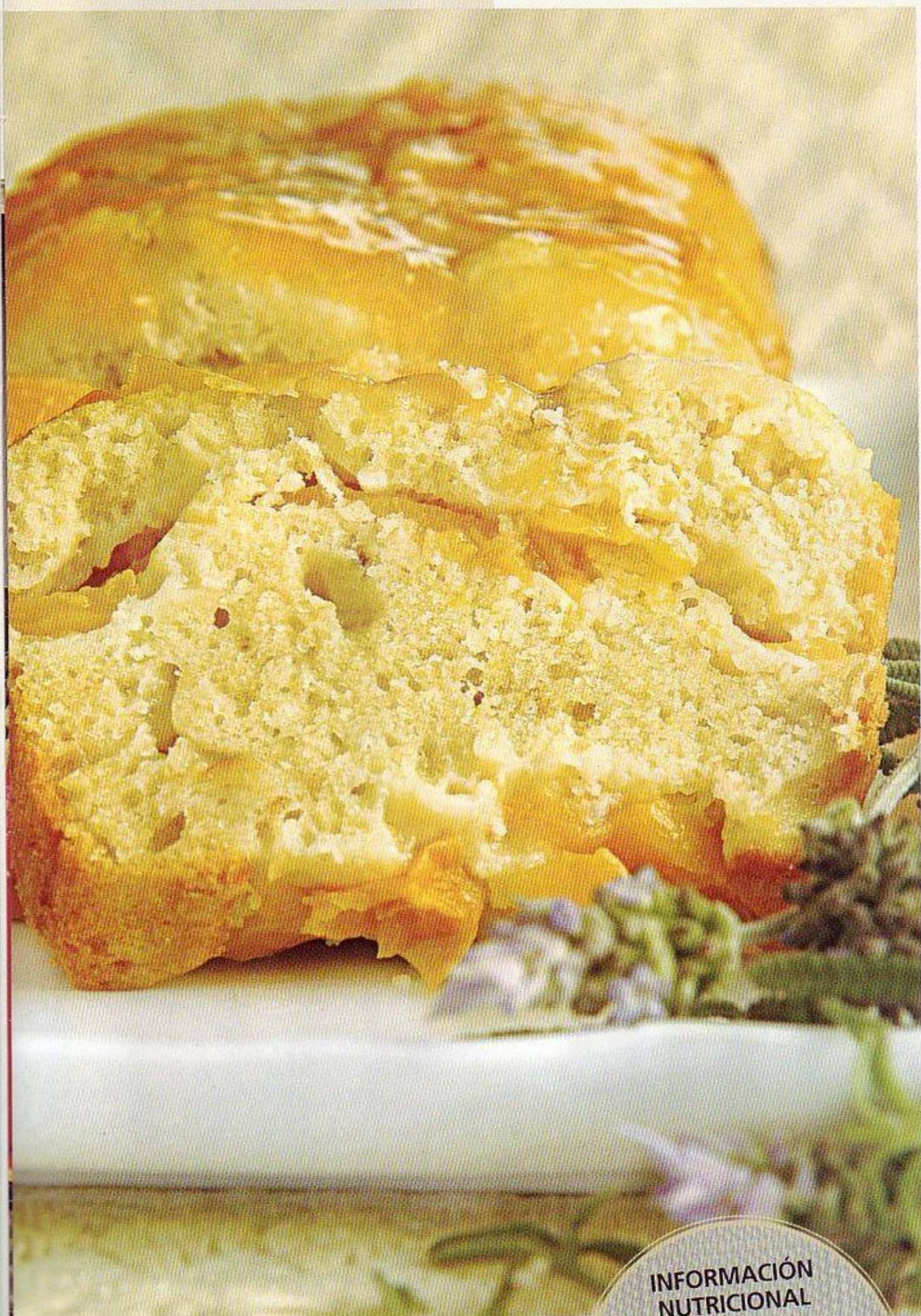


meigasil

→ TORTAS Y TARTAS



Budín de avena y durazno



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 50 g de margarina light sin hidrogenar
- 3 cucharadas de avena extrafina
- 100 g de harina común
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 18 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- 1 lata de duraznos en almibar diet
- 2 cucharadas de mermelada de duraznos dietética
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

- 1) Batir los huevos, la margarina, la ralladura y el edulcorante.
- 2) Agregar la avena y el almidón, y batir. Incorporar la harina tamizada con el polvo para hornear.
- 3) Humedecer un molde de budín inglés con rocío vegetal y colocar en el fondo un rectángulo de papel manteca. Humedecer también con rocío vegetal y acomodar mitades de duraznos con la parte convexa sobre el fondo de la budinera. Colocar encima la mitad de la mezcla.
- 4) Cortar el resto de los duraznos en rodajas, acomodar la mitad sobre la capa de relleno, poner el resto de la mezcla y completar con las otras rodajas.
- 5) Cocinar en horno moderado durante 30 minutos, aproximadamente. Dejar entibiar y desmoldar.
- 6) Diluir la mermelada en 2 cucharadas de agua y cocinar hasta que hierva. Volcar la mermelada sobre la torta y servir ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 147
- Colesterol: 50 mg
- Hidratos de carbono: 28 g
- Porciones: 8

→ TIEMPOS

- Durante la cocción de los bizcochuelos, los budines y las tortas es conveniente introducir un palillo y si éste sale seco, la preparación está a punto.

Torta de frambuesa

INGREDIENTES

- 1 pionono de vainilla
(2 preparaciones de la receta de pionono del cheesecake de limón y frambuesa)

- 100 cc de leche descremada
- Rocío vegetal

Crema

- 500 g de ricota descremada
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesa diet
- 3 cucharadas de licor cherry
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 claras
- 16 g de edulcorante en polvo
- Rocío vegetal

Cubierta

- 1 sobre de gelatina de frambuesa dietética (para 4 porciones)

PREPARACIÓN

- 1) Preparar el batido para el pionono. Humedecer con rocío vegetal 3 cuadrados de papel manteca de 23 cm de lado. Colocar en una asadera y esparcir el batido sobre ellos, en forma pareja, colocando la tercera parte en cada cuadrado.
- 2) Cocinar en horno moderado durante 5 minutos o hasta dorar ligeramente la superficie. Enfriar y cortar 3 cuadrados de 20 cm de lado.
- 3) Licuar la ricota con la gelatina diluida en el jugo tibio, la esencia, el edulcorante y el licor, hasta formar una crema lisa.
- 4) Incorporarle las claras batidas a punto de nieve.
- 5) Forrar con film autoadherente un molde desmontable de 22 cm de lado. Ubicar en el fondo 1 cuadrado de pionono, humedecer con leche y colocar la mitad de la crema. Poner arriba otro pionono humedecido con jugo

de naranja y luego el resto de la crema. Ubicar el último pionono untado con mermelada y enfriar 2 horas en la heladera. Preparar la gelatina y dejar enfriar a punto jarabe. Volcar la gelatina sobre la torta y llevar a la heladera hasta solidificar ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 176
- Colesterol: 62 mg
- Hidratos de carbono: 9 g
- Porciones: 8



PRESENTACIÓN

- Otra forma de decorar esta torta es preparar la gelatina y cuando esté tibia, incorporar 1/2 taza de frambuesas frescas o congeladas (no en almíbar). Dejar en la heladera hasta que alcance punto jarabe y volcar sobre la torta hasta solidificar. Servir con un copete de queso blanco endulzado a gusto con edulcorante.



Budín de naranjas



INGREDIENTES

- 2 yemas
- 2 claras
- 1 cucharada de margarina light sin hidrogenar
- 50 g de ricota descremada
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 4 cucharadas de harina leudante
- Ralladura de 1 naranja
- 14 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de mermelada diet de naranja
- 1 cucharada de mermelada diet de naranja para pintar

PREPARACIÓN

- 1) Batir la margarina con la ricota, la ralladura, el edulcorante y las yemas. Agregar el almidón de maíz y mezclar suavemente. Incorporar la harina tamizada alternando con las claras batidas a punto de nieve.
- 2) Volcar la preparación en un molde de budín inglés de 14 cm.
- 3) Colocar la mermelada de naranja arriba de la mezcla formando un canal en el centro.
- 4) Cocinar en horno moderado alrededor de 30 minutos. Al enfriar, pincelar con mermelada de naranja reducida ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 94
- Colesterol: 81 mg
- Hidratos de carbono: 18 g
- Porciones: 5

Arrollado de chocolate con crema de frutillas

INGREDIENTES

Pionono de cacao

- 5 claras
- 2 yemas
- 5 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- 1 cucharada de harina común
- 1 cucharada de cacao amargo
- Rocío vegetal

Relleno

- 1 taza de frutillas frescas
- 400 g de queso blanco descremado
- 2 claras batidas a nieve
- 1 cucharada de jugo de limón
- 14 g de gelatina sin sabor
- 1 cucharadita de gelatina de frutilla diet
- 12 g de edulcorante en polvo
- 1 barrita de chocolate diet (con 16 % de valor glucídico)

PREPARACIÓN

Pionono

1) Batir las claras a punto de nieve, agregarles la leche en polvo y mezclar. Incorporar el edulcorante y las yemas. Mezclar suavemente y con movimientos envolventes, agregar la harina tamizada con el cacao.

2) Acomodar un papel manteca en una asadera humedecida con rocío vegetal. Esparcir en forma pareja la preparación.

3) Cocinar de 5 a 8 minutos en horno moderado y enfriar.

Relleno

4) Mezclar el queso con el edulcorante, el jugo de limón y las gelatinas diluidas en 2 cucharadas de agua y entibiadas. Incorporar las claras batidas a nieve. Filetear las frutillas.

5) Humedecer ligeramente el pionono con leche descremada. Untar con la crema de frutilla, reser-



vando 2 cucharadas para la cubierta. Esparcir encima rodajitas de frutillas y enrollar.

6) Untar el resto de la crema sobre el arrollado y decorar con el chocolate rallado. Servir frío ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 111
- Colesterol: 50 mg
- Hidratos de carbono: 8 g
- Porciones: 8

Torta de chocolate con mousse de café

INGREDIENTES

Bizcochuelo

- 6 claras
- 3 yemas
- 3 cucharadas de leche en polvo descremada
- 3 cucharadas de harina común
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 16 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de esencia de vainilla

Rocío vegetal

Mousse de café

- 600 g de ricota descremada
- 100 cc de leche descremada
- 1 cucharada de café instantáneo
- 1 cucharada de coñac
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 3 claras
- 15 g de edulcorante en polvo

Varios

- 3/4 de taza de café endulzado con 2 g de edulcorante en polvo
- Café instantáneo

PREPARACIÓN

Bizcochuelo

- 1) Batir las claras a punto de nieve. Incorporar la leche en polvo batiendo ligeramente. Agregar las yemas y la esencia. Mezclar.
- 2) Tamizar el cacao, el edulcorante y la harina. Agregar a la preparación y mezclar con suavidad.
- 3) Volcar la preparación en un molde desmontable de 24 cm de diámetro, humedecido con rocío vegetal.
- 4) Cocinar en horno moderado, aproximadamente, 25 minutos. Desmoldar y enfriar.

Mousse

- 5) Batir las claras a nieve. Hidratar la gelatina con 3 cucharadas de agua y entibiar. Licuar la ricota, la gelatina, el café, el edulcorante, el coñac, y la leche hasta que quede una crema lisa. Agregar con movimientos envolventes las claras batidas.

Armado

- 6) Cortar el bizcochuelo en dos capas. Cubrir el fondo del molde de torta con film de cocina, poner una capa de bizcochuelo en el fondo y humedecer con café.
- 7) Volcar la mitad de la mousse y cubrir con otra capa de bizcochuelo. Humedecer nuevamente, cubrir con el resto de la crema y espolvorearle café instantáneo. Llevar a la heladera hasta que solidifique la gelatina (3 a 4 horas). Retirar el aro del molde y el film. Colocar en una bandeja y servir ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 130
- Colesterol: 74 mg
- Hidratos de carbono: 8 g
- Porciones: 10





Strudel de peras y pasas



INGREDIENTES

- 1 paquete de 80 g de masa de strudel
- 2 cucharadas de margarina light sin hidrogenar
- 1 vaso de agua
- 6 peras grandes
- 1/2 vaso de vino blanco
- Cáscara de limón
- 8 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de galletas de agua molidas
- 3 cucharadas de pasas de uvas rubias
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharadas de mermelada de damasco o durazno diet
- 1 cucharadita de canela

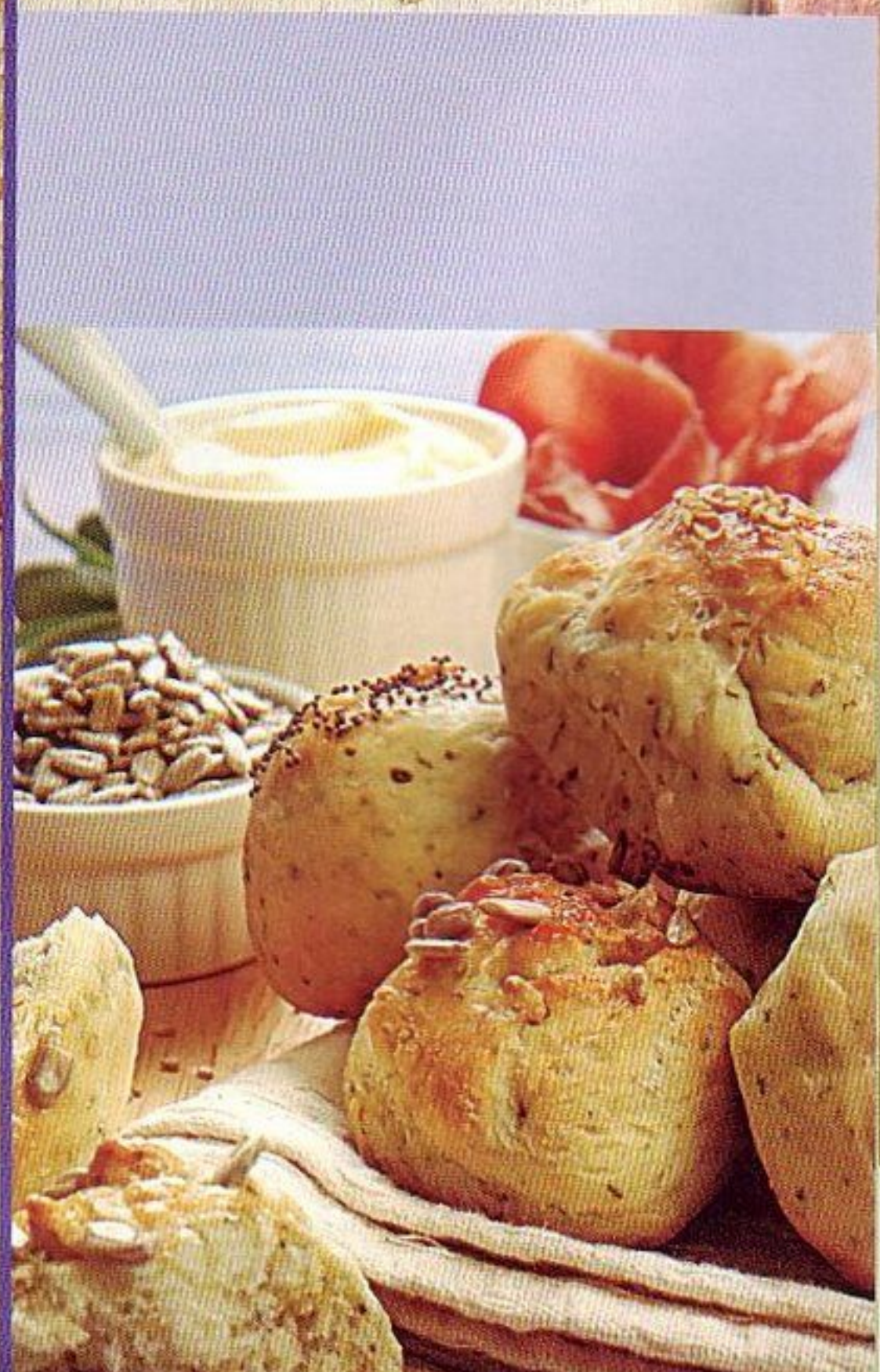
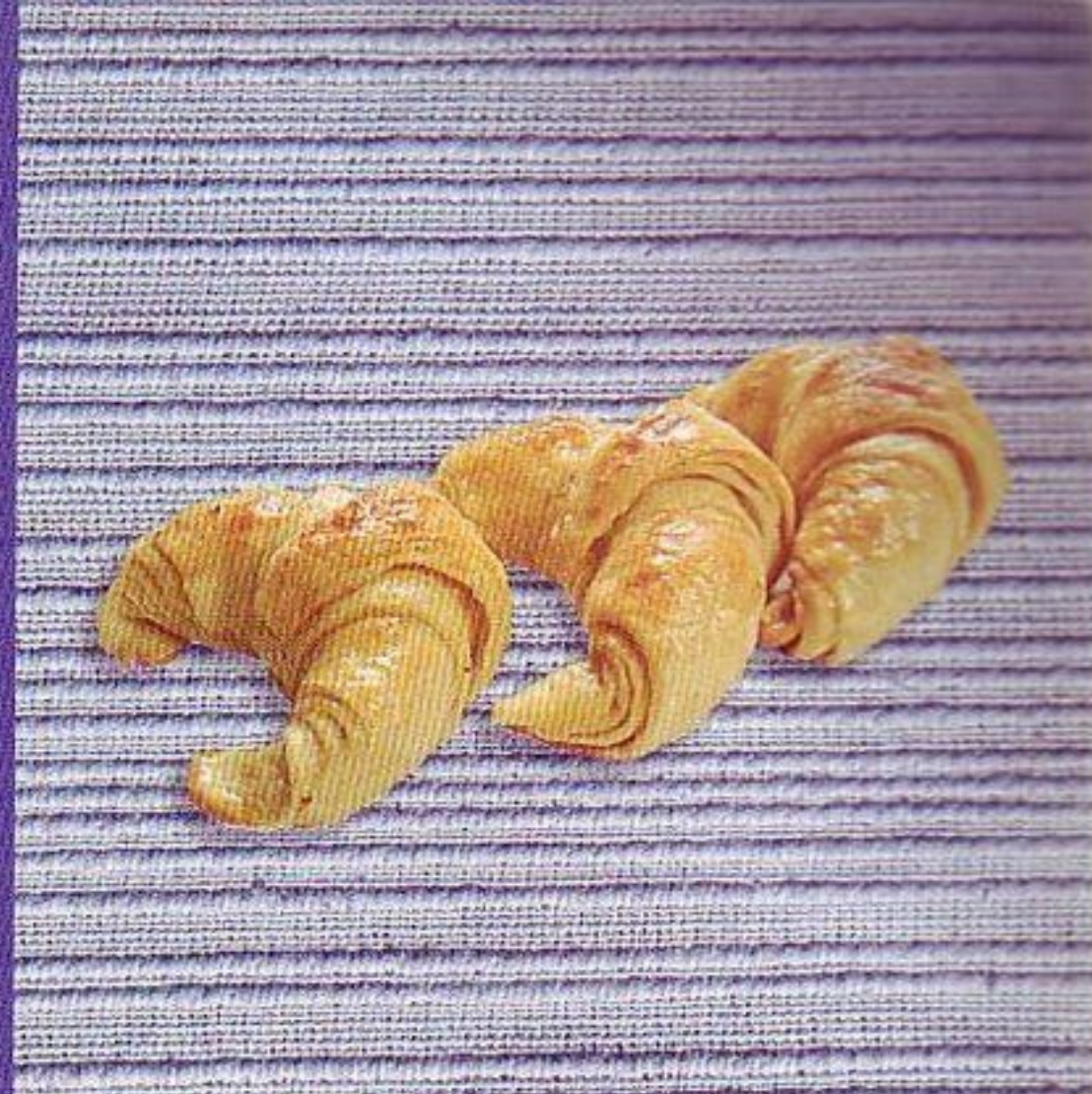
PREPARACIÓN

- 1) Pelar las peras y cortar en rodajitas finas. Cocinar con 1 vaso de agua, el vino, el edulcorante y la cáscara de limón hasta que estén tiernas y se haya evaporado todo el líquido. Dejar enfriar y retirar la cáscara.
- 2) Extender una hoja de masa, pincelar con margarina derretida, colocar encima otra hoja, pincelar con margarina y repetir hasta terminar.
- 3) Mezclar las galletas con las nueces y espolvorear sobre la masa untada con margarina. Mezclar las peras con las pasas y colocar sobre la tercera parte de la masa. Realizar un doblez en cada uno de los laterales del strudel para evitar que se salga el relleno y enrollar. Pintar con clara de huevo.
- 4) Cocinar en horno moderado durante, aproximadamente, 30 minutos. Cuando esté frío, espolvorear con canela.
- 5) Reducir la mermelada de damasco con 2 cucharadas de agua y servir cada porción de strudel con de mermelada reducida ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 214
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 32 g
- Porciones: 8

→ PANADERÍA



meigasil

Medialunas

INGREDIENTES

- 250 g de harina común
- Una pizca de sal
- 1 huevo
- 70 g de margarina light, sin hidrogenar
- 20 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 20 g de levadura fresca
- 1 cucharada de leche en polvo descremada
- 100 cc de leche descremada
- 2 cucharadas de mermelada de durazno diet o jalea de membrillo diet
- Clara para pintar
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Mezclar la leche tibia con la levadura y 1 cucharada de harina; dejar fermentar. Poner el resto de la harina mezclada con la sal y la leche en polvo en forma de corona.

En el centro colocar el huevo, la ralladura, la levadura, el edulcorante y la esencia. Colocar en el centro 1/2 cucharada de margarina y formar una masa tierna, amasando durante 5 minutos, por lo menos. Dejar leudar el bollo tapado con un lienzo y en un sitio cálido.

2) Estirar formando un rectángulo. Untar con el resto de la margarina y espolvorear con un poco de harina. Hacer 4 dobleces, presionar y dejar en la heladera durante 1 hora.

3) Estirar nuevamente en forma de rectángulo, cortar por la mitad formando 2 tiras de 2 cm de grosor y 10 cm de ancho. Luego cortar triángulos, enrollarlos comenzando por la base del triángulo hacia la punta y doblar los extremos hacia adentro.

4) Colocar en una placa humedecida con rocío vegetal, acomodándolas una al lado de la otra. Dejar leudar. Pintar con clara y cocinar en horno moderado durante 8 -10 minutos, aproximadamente. Cuando salen del horno, pincelar con mermelada reducida fría ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías: 68

Colesrerol: 10 mg

Hidratos de carbono: 12 g

Porciones: 20



→ IMPORTANTE

- Estas medialunas, por su bajo contenido en grasas, es conveniente consumirlas el mismo día en el que se hacen.



Pan de ciruelas

INGREDIENTES

- 16 ciruelas descaroizadas
- 250 g de harina común
- Una pizca de sal ■ 2 huevos
- 60 g de margarina light, sin hidrogenar ■ 18 g de edulcorante en polvo ■ 1 cucharada de ralladura de limón ■ 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de coñac
- 25 g de levadura fresca
- 100 cc de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de malta ■ 2 cucharadas de leche descremada ■ Clara para pintar
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar la leche tibia con la levadura y 1 cucharada de harina; dejar fermentar.
- 2) Mezclar los huevos con la ralladura, el edulcorante, la esencia, el coñac y el extracto de malta diluido en 2 cucharadas de leche. Formar una corona con el resto de la harina y la sal. En el centro, volcar la mezcla.
- 3) Añadir la levadura y la margarina. Formar una masa tierna amasando durante 5 minutos, por lo menos. Dejar leudar el bollo tapado con un lienzo en un sitio cálido. Dividir la masa en 16 bollitos y aplanarlos formando círculos.
- 4) Colocar en el centro una ciruela y formar nuevamente una bolita. Humedecer con rocío vegetal un molde de terrina y colocar los bollitos uno encima de otro presionando bien.
- 5) Dejar leudar nuevamente, pintar con huevo la superficie y cocinar en horno moderado durante 30 minutos, aproximadamente ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 176
- Colesterol: 33 mg
- Hidratos de carbono: 33 g
- Porciones: 12



Rosca vienesa



meigasil

INGREDIENTES

- 250 g de harina común
- Una pizca de sal
- 2 huevos
- 1 cucharada colmada de ralladura de limón o naranja
- 70 g de margarina light sin hidrogenar
- 20 g de edulcorante en polvo
- 5 gotas de esencia de almendras
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 20 g de levadura fresca
- 100 cc de leche descremada
- Clara de huevo para pintar
- 1 y 1/2 taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de mermelada diet de durazno
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

1) Mezclar la leche tibia con la levadura y 1 cucharada de harina; dejar fermentar.

Formar 1 corona con el resto de la harina mezclada con la sal.

2) Colocar en el centro los huevos, el edulcorante, las escencias, la levadura y la margarina. Unir todos los ingredientes. Amasar por lo menos 5 minutos. Dejar leudar en un sitio cálido, hasta duplicar su volumen. Estirar formando un rectángulo. Cubrir con el puré de manzana. Cortar por la mitad uniéndolos los bordes y formando un tubo. Trenzar y unir los extremos.

3) Colocar en una placa de horno humedecida con rocío vegetal y dejar leudar.

4) Pintar con clara de huevo y cocinar en horno moderado durante 40 minutos. Cuando está frío, pintar con la mermelada reducida y espolvorearle almendras fileteadas y tostadas ■

→ ALMENDRAS TOSTADAS Y FILETEADAS

■ Colocar 1 taza de almendras en 2 tazas de agua y cocinar durante 5 minutos. Colar, refrescar con agua fría y frotarlas con las manos hasta eliminar la piel. Ubicar en una placa y llevar a horno moderado. Cocinar aproximadamente 5 minutos cuidando bien que no se quemen (ocurre con facilidad

por su alto contenido en grasas, y así toman gusto muy amargo). Tener en cuenta que una vez sacadas del horno se siguen cocinando. Dejar enfriar, colocar en una tabla y cortar en láminas con un cuchillo filoso. Guardar en un recipiente hermético opaco y en un lugar seco y fresco.

Pancitos saborizados

INGREDIENTES

- 250 g de harina común
- 2 cucharaditas de sal
- 1 huevo
- 50 g de margarina light sin hidrogenar
- 20 g de levadura fresca
- 100 cc de leche descremada
- 1 cucharada de leche en polvo descremada
- 2 cucharadas de perejil, orégano, albahaca o hierba a elección
- 1 cucharada de ajo bien triturado (opcional)
- Rocío vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de semillas a elección (calabaza, sésamo, amapola, etc.)
- 1 clara

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar la leche tibia con la levadura y 1 cucharada de harina; dejar fermentar. Poner el resto de la harina mezclada con la sal y la leche en polvo en forma de corona. En el centro colocar el huevo, la margarina y la hierba o el ajo. Formar una masa tierna amasando durante 5 minutos, por lo menos.
- 2) Dejar leudar el bollo, tapado con un lienzo y en un sitio cálido. Amasar nuevamente. Cortar en porciones del tamaño de una nuez y amasar hasta darles forma redonda.
- 3) Colocar los pancitos en una placa humedecida con rocío vegetal y dejando unos centímetros libres entre cada uno. Dejar leudar nuevamente.
- 4) Pincelar primero con el aceite y luego con la clara, hacer un corte en cruz sobre cada pancito y espolvorear sobre ellos un poco de semillas elegidas.
- 5) Cocinar en horno moderado durante 8 -10 minutos, aproximadamente, o hasta que estén ligeramente dorados ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

Calorías: 52

Colesterol: 8 mg

Hidratos de carbono: 8 g

Porciones: 25

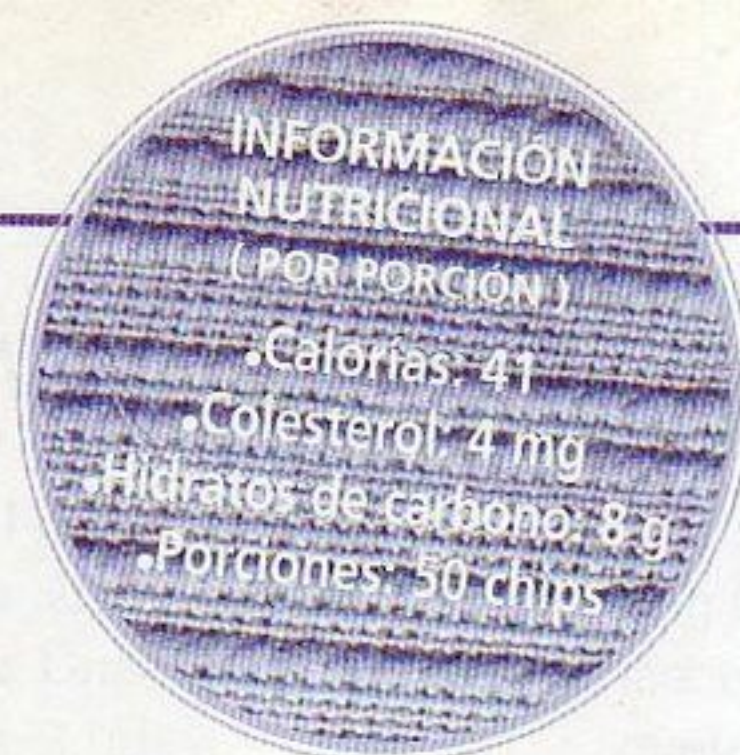
pancitos



MÁS OPCIONES

- Al igual que los chips, se pueden utilizar para una mesa fría rellenándolos o colocándolos en una canasta con los distintos ingredientes en platos para armar su propio canapé.

Chips



INGREDIENTES

- 500 g de harina común
- 30 g de levadura fresca
- 1 huevo
- 12 g de edulcorante en polvo
- 50 g de margarina dietética sin hidrogenar
- 200 cc de leche descremada
- 1 cucharadita de sal
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

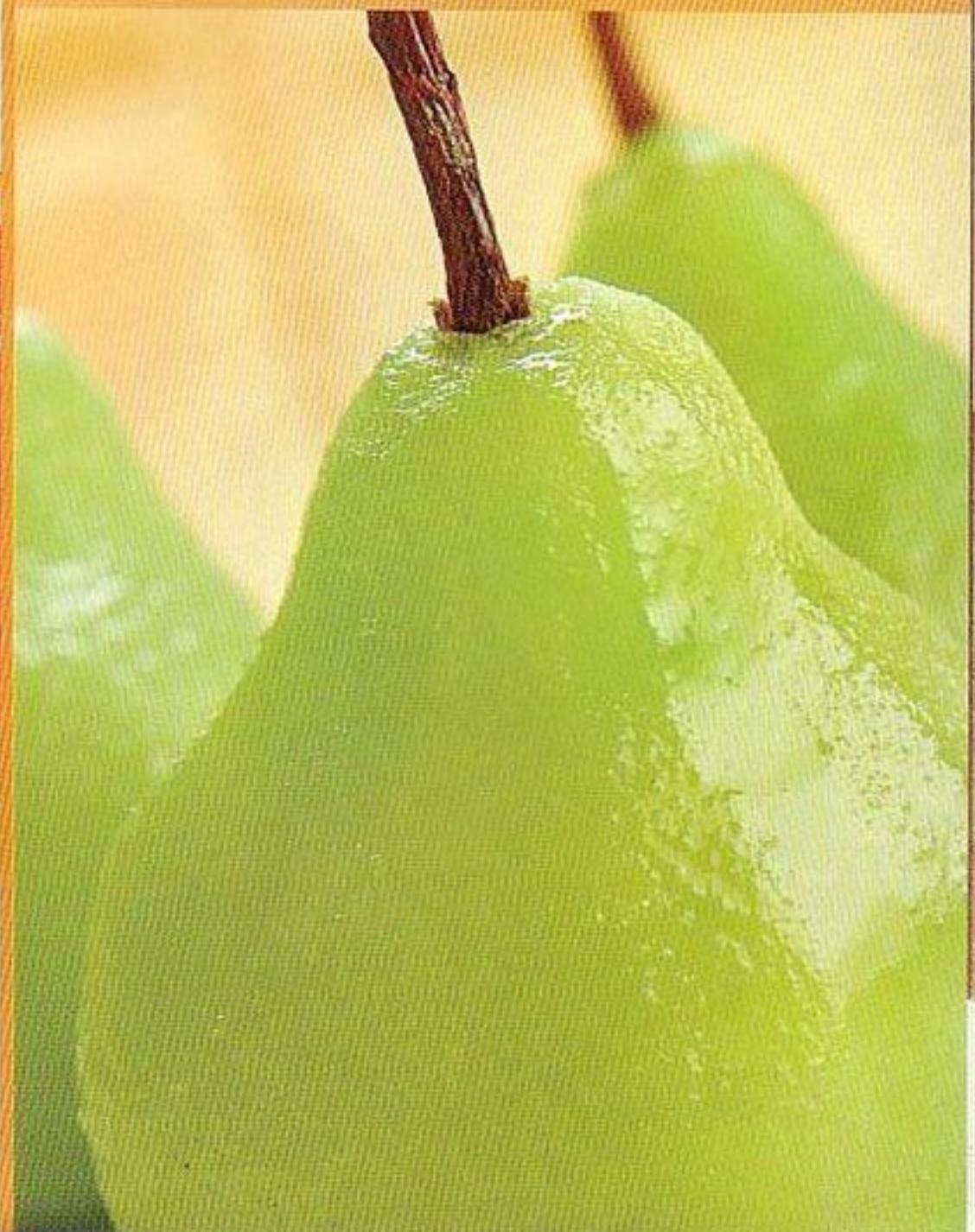
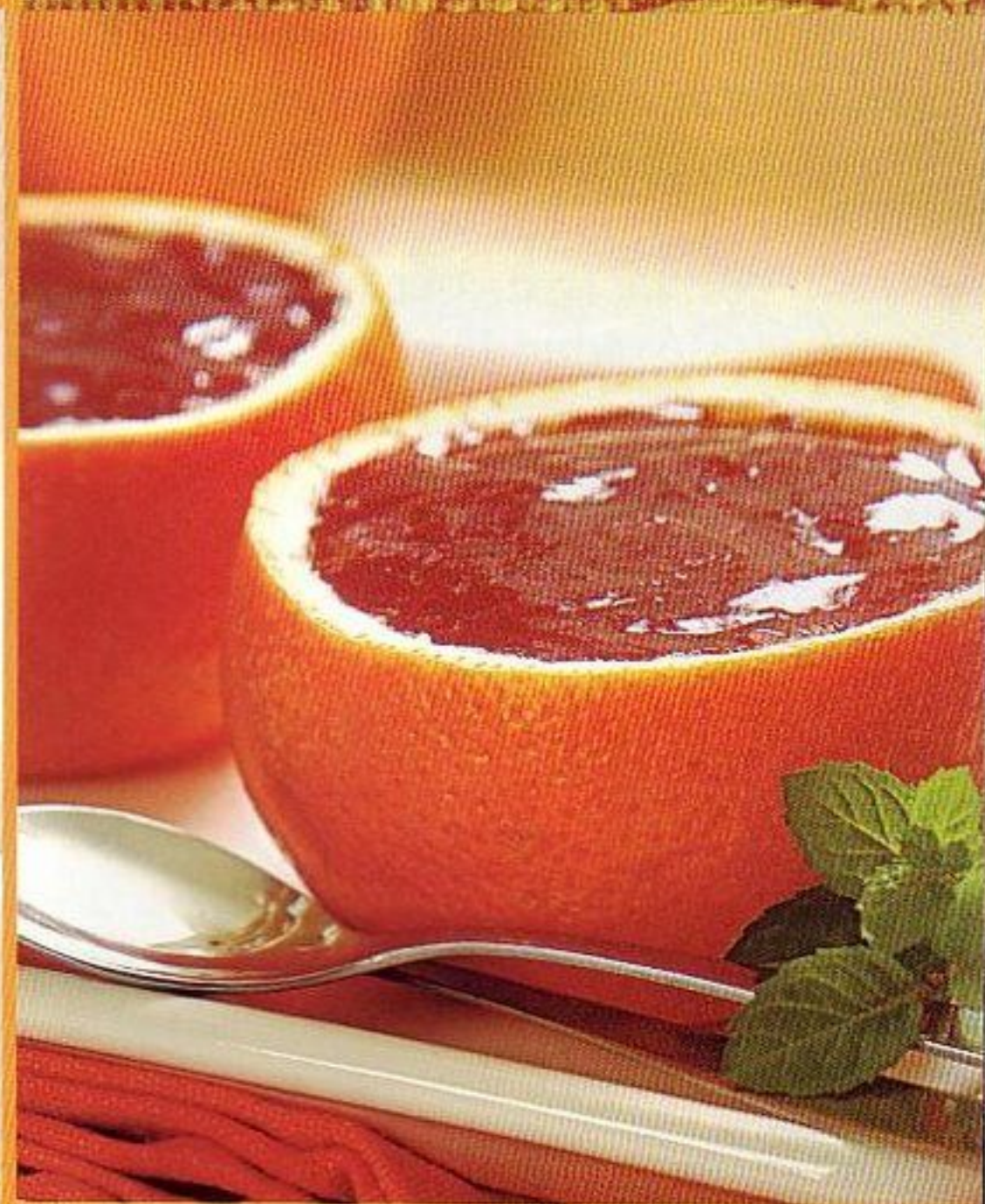
- 1) Entibiar la leche, disolver en ella la levadura y 1 cucharada de la harina reservada. Dejar fermentar.
- 2) Formar una corona con la harina y la sal y colocar allí el huevo, la margarina, el edulcorante y la levadura. Integrar desde el centro hasta tomar toda la harina y amasar, por lo menos, durante 5 minutos.
- 3) Tomar porciones del tamaño de una nuez y darle forma ovalada. Colocar los pancitos sobre una fuente de horno humedecida con rocío vegetal, dejando un espacio entre ellos para permitirles el leudado. Cuando duplicaron el tamaño, pintar con huevo batido y cocinar en horno moderado durante 8 - 10 minutos, aproximadamente ■

→ IMPORTANTE

- Durante la cocción, colocar un recipiente con agua en el piso del horno para evitar que se forme una costra sobre las piezas.

meigasil

➡ POSTRES



Peras a la menta

INGREDIENTES

- 4 peras
- 2 cucharaditas de esencia de menta
- 2 cucharaditas de colorante verde
- 7 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de licor de menta
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN

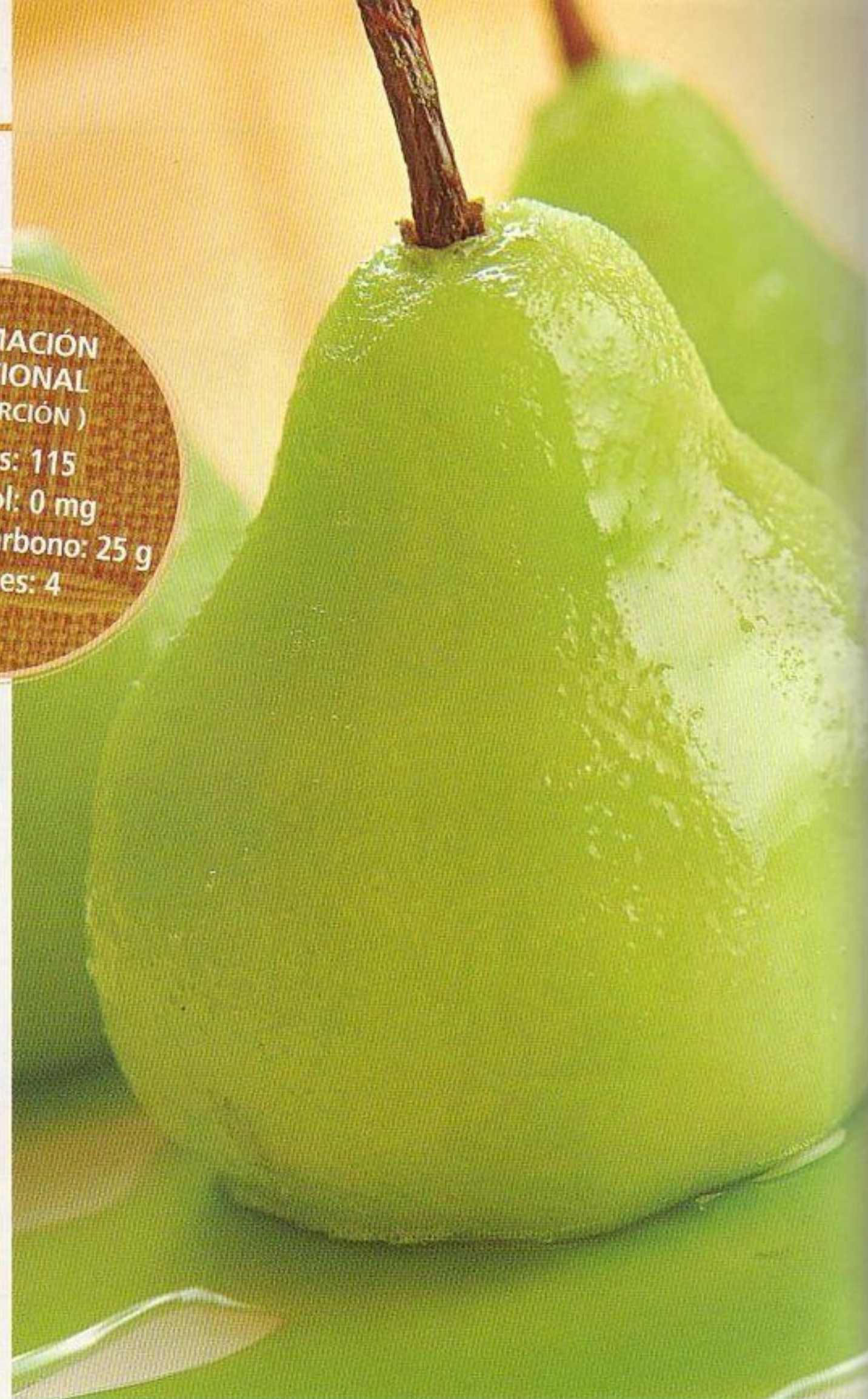
- 1) Pelar las peras dejándoles el cabito. Colocarlas en una cacerola junto con el agua, el edulcorante, la esencia y el colorante, cuidando que el agua cubra las peras.
- 2) Cocinar hasta que las peras estén tiernas y el almíbar esté reducido.
- 3) Servir salseado con el líquido de cocción ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(POR PORCIÓN)

- Calorías: 115
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 25 g
- Porciones: 4

CONSEJO

- Las peras deben ser firmes para que no se deshagan durante la cocción. Es un postre fresco, ideal para el verano.



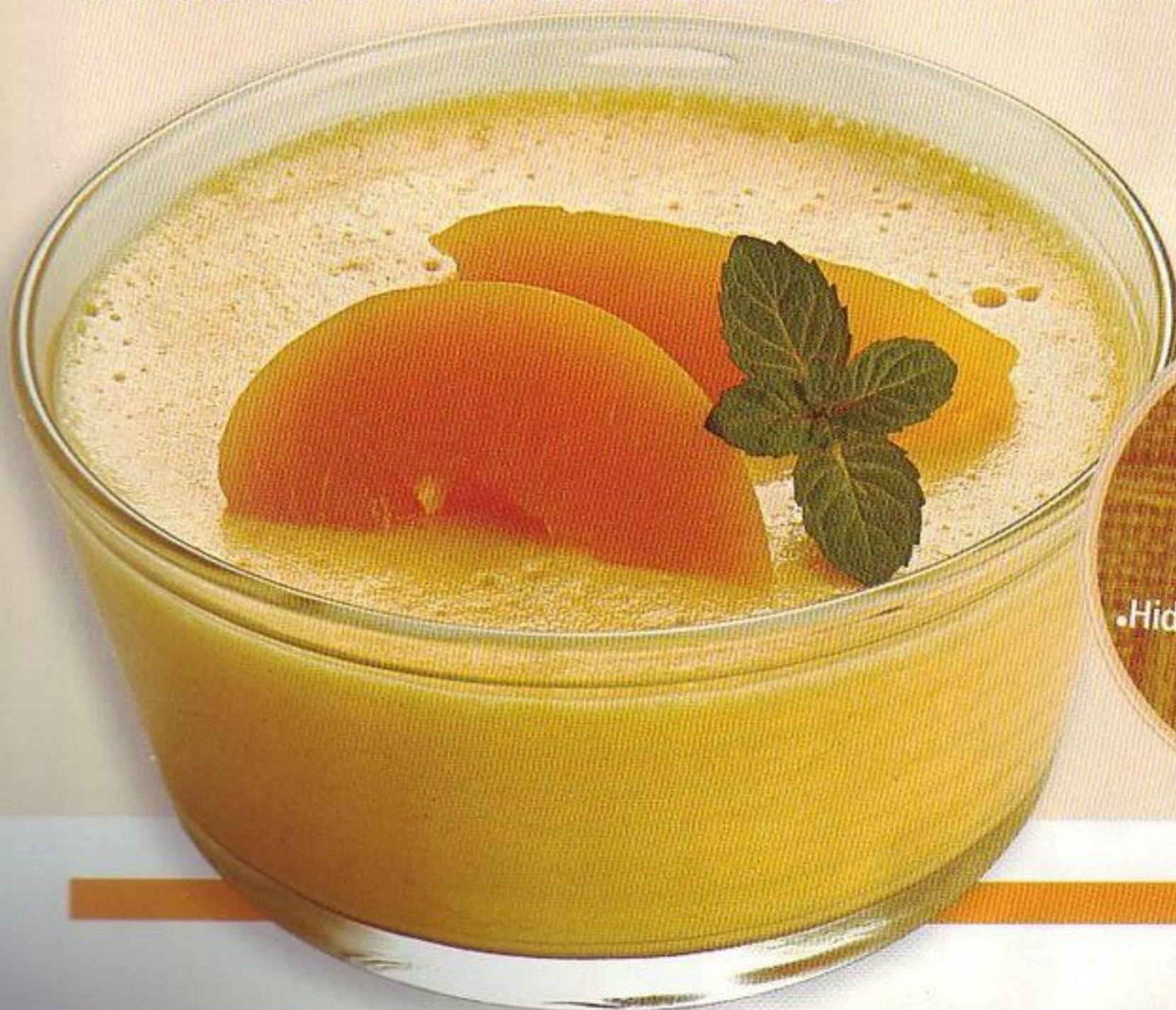
Mousse de durazno

INGREDIENTES

- 300 g de duraznos en lata diet y 2 mitades para decorar
- 6 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de gelatina diet de durazno
- 1 sobre de 7 g de gelatina sin sabor
- 100 cc de almíbar de durazno
- 100 g de queso blanco descremado
- 300 g de yogur de vainilla diet
- 3 claras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(POR PORCIÓN)

- Calorías: 94
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 14 g
- Porciones: 5



meigasil



Copa moka

INGREDIENTES

- caja de postre de chocolate dietético
- 1 litro de leche descremada
- 2 cucharadas de licor de café
- 2 barritas de chocolate dietético de 16 % de glúcidos
- Queso blanco endulzado con 1 g de edulcorante en polvo y unas gotas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1) Preparar el postre diet según las indicaciones del paquete, agregarle el licor y distribuir en 5 copas.

2) Decorar las copas con el queso blanco y agregar el chocolate rallado para decorar ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 171
- Colesterol: 2 mg
- Hidratos de carbono: 21 g
- Porciones: 5

PREPARACIÓN

1) Poner los duraznos, el yogur, el queso y el edulcorante en el vaso de la licuadora.

2) Disolver el sobre de gelatina sin sabor y la cucharada de gelatina de durazno en el almíbar. Colocar en una cacerolita y calentar sobre la hornalla revolviendo para que no se pegue. Incorporar a la licuadora la gelatina diluida y licuar bien.

3) Batir las claras a punto nieve e incorporar suavemente a la preparación anterior.

4) Colocar la preparación en 4 copas de postre. Llevar a la heladera de 3 a 4 horas hasta que gelifique. Decorar con rodajas de durazno y servir ■



Frutas glaseadas en crêpes

INGREDIENTES

- 3 panqueques diet grandes (ver receta de crêpes)
- 1 banana chica ■ 1 durazno
- 1 manzana ■ 1/2 taza de frutillas ■ 30 g de margarina light sin hidrogenar
- 1/2 taza de vino blanco
- 12 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de mermelada de durazno diet

Mousse

- 1 taza de jugo de mandarina
- 200 g de queso blanco descremado ■ 1 cucharada de jugo de limón ■ 1 cucharada de licor de mandarinas ■ 8 g de edulcorante en polvo
- 1 sobre de 7 de gelatina sin sabor ■ 1 cucharada de almidón de maíz ■ 2 claras

PREPARACIÓN

- 1) Pelar las frutas y cortar en rebanadas finas. Poner en una sartén la margarina, derretir, agregar la fruta cortada y dorar.
- 2) Agregar el edulcorante y el vino blanco. Tapar y continuar hasta que esté cocida, pero no deshecha. Incorporar la mermelada, mezclar y retirar del fuego.

Mousse

- 3) Colocar en una cacerola los jugos, el licor, el almidón, el edulcorante y la gelatina. Cocinar hasta espesar. Cuando esté tibio, agregar el queso blanco y las claras batidas a nieve. Enfriar.

Armado

- 4) Poner un panqueque en una fuente. Colocar la tercera parte de la mousse y sobre ella la tercera parte de la fruta. Colocar encima otro panqueque y repetir el procedimiento anterior. Terminar con fruta y mousse en la capa superior del último panqueque. Servir bien frío ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 183
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 30 g
- Porciones: 6



→ CRÊPES

Ingredientes

- 1/2 taza de leche descremada
- 50 g de harina común
- 1 clara
- Una pizca de sal
- Rocío vegetal

Preparación

Licuar la leche con la harina, la sal y las claras. Dejar reposar

1 hora en la heladera. Humedecer una panquequera con rocío vegetal. Distribuir la tercera parte de la mezcla en una sartén de 20 cm de diámetro tratando de cubrir bien el fondo. Dejar cocinar unos minutos hasta que se despeguen los bordes, darlos vuelta usando una

espátula, cocinar unos segundos del otro lado y usar.

Opciones

Estos crêpes se hacen grandes para esta receta. Con panquequera y un cucharón chico de pasta resultan panqueques aptos para preparaciones dulces o saladas, con diferentes rellenos a elección.



Flan sorpresa y salsa de mangos

INGREDIENTES

- 1 sobre de flan de vainilla dietético (para 8 porciones)
- 1 litro de leche descremada
- 1 sobre de 7 g de gelatina sin sabor
- 400 g de ensalada de frutas en lata, dietética bien escurrida
- 3 g de edulcorante en polvo

Salsa

- 2 mangos
- 7 g de edulcorante en polvo
- 100 cc de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de almidón de maíz

PREPARACIÓN

- 1) Preparar el flan de acuerdo a las indicaciones del envase y agregarle el edulcorante.
- 2) Disolver la gelatina sin sabor en 2 cucharadas de agua y agregar al flan caliente.
- 3) Incorporar las frutas escurridas. Volcar la preparación en un molde savarín humedecido con agua.
- 4) Dejar en la heladera hasta que esté firme. Desmoldar y colocar la salsa en el centro.

Salsa de mangos

- 5) Pelar los mangos, cortarlos en trozos; y licuar la mitad con el jugo, el edulcorante y el almidón.
- 6) Colocar en una cacerola el licuado y los mangos en trozos. Cocinar hasta espesar y retirar del fuego ■

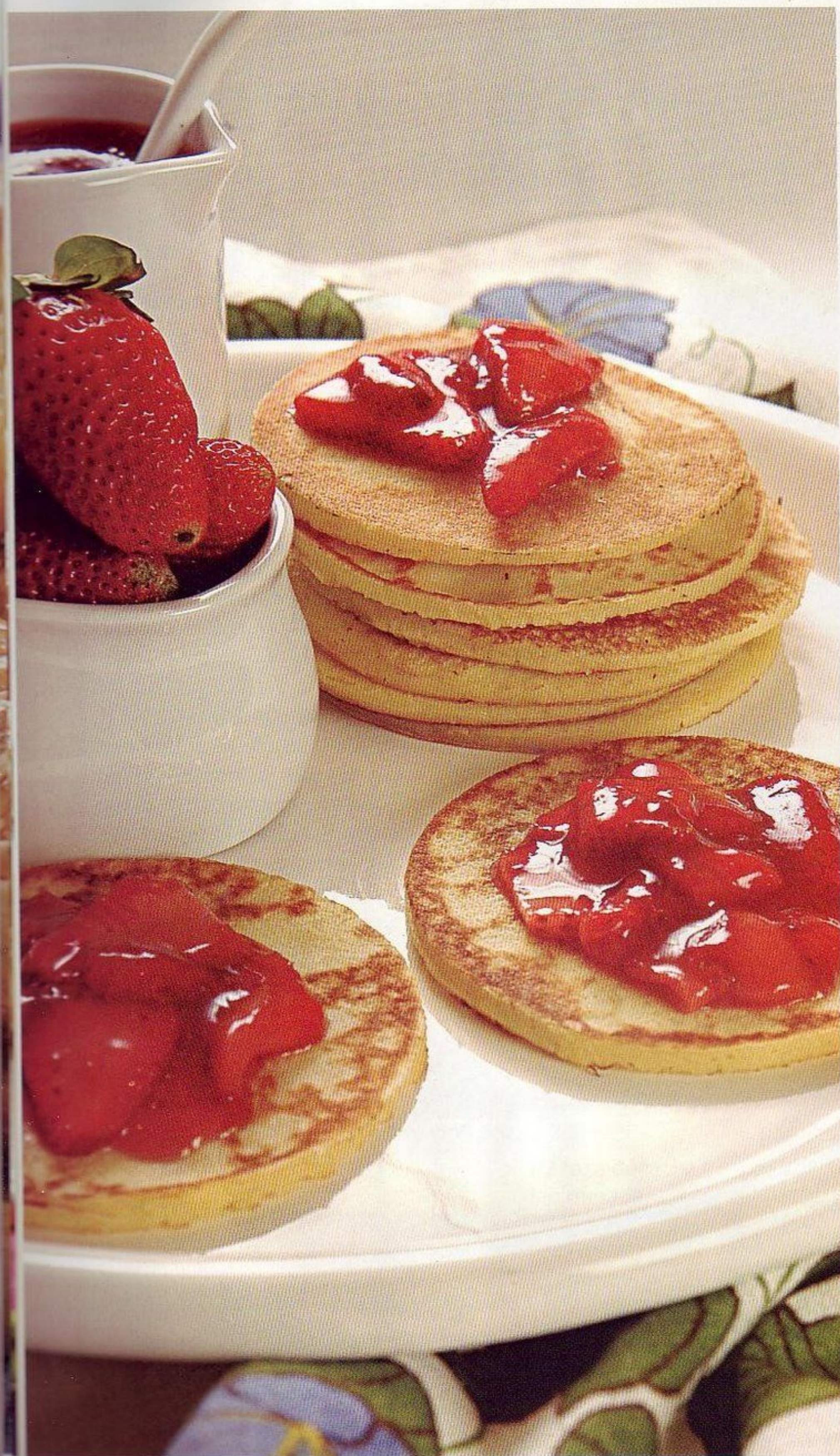
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 85
- Colesterol: 1 mg
- Hidratos de carbono: 18 g
- Porciones: 10



- Calorías: 111
- Colesterol: 40 mg
- Hidratos de carbono: 18 g
- Porciones: 10

Hot cakes con salsa de frutillas



INGREDIENTES

- 1 taza de harina común
- 5 g de edulcorante en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 taza de leche descremada
- 30 g de margarina light sin hidrogenar

Salsa de frutillas

- 150 g de mermelada de frutillas diet
- 1 taza de frutillas
- 2 g de edulcorante en polvo

PREPARACIÓN

- 1) Colocar en un bol los ingredientes secos. Incorporar en el centro los huevos, la leche y la margarina.
- 2) Mezclar hasta formar una preparación lisa y sin grumos.
- 3) Calentar una sartén de teflón chica, volcar 1 cucharón chico de la mezcla en el centro. Cocinar durante 2 minutos hasta que haga burbujas, en ese momento dar vuelta; cocinar unos segundos más y retirar.
- 4) Servir cada hot cakes con la salsa de frutillas.

Salsa de frutillas

- 5) Poner en una cacerolita la mermelada con 1/2 taza de agua y cocinar hasta que se disuelva la mermelada.
- 6) Agregar las frutillas cortadas en rodajitas y el edulcorante. Cocinar 2 minutos más ■

→ OPCIÓN

- Puede utilizar mermelada de durazno, combinándola con duraznos en cubitos o mermelada de frambuesa con frambuesas frescas.

Naranjas rellenas

INGREDIENTES

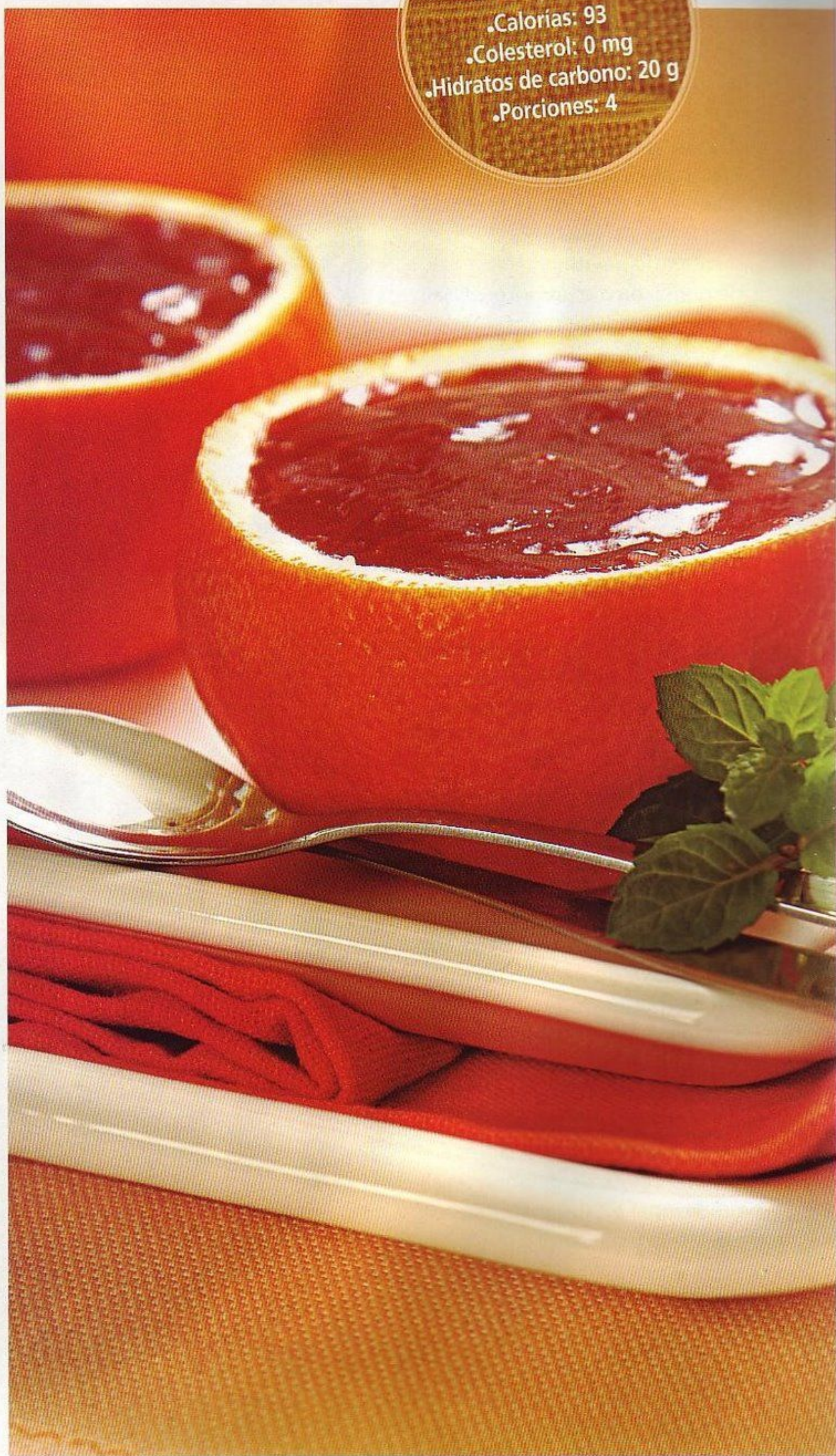
- 1/2 litro de jugo de naranja
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 7 g de edulcorante en polvo
- 2 cucharadas de mermelada de frambuesa diet

PREPARACIÓN

- 1) Al exprimir las naranjas, hacerlo con cuidado de no lastimar la cáscara, y reservar 8 mitades (las que tengan mejor aspecto) y de tamaño parejo.
- 2) Cortar ligeramente la base de las cáscaras para que tengan más estabilidad y no se vuelque el relleno.
- 3) Extraer con una cuchara todo el resto del hollejo que quedó adherido a las naranjas.
- 4) Colocar en una cacerola el jugo de las naranjas, el edulcorante, la fécula y la gelatina, y cocinar hasta espesar.
- 5) Dejar enfriar y cuando tenga consistencia de jarabe rellenar las naranjas. Llevar a la heladera hasta que la gelatina se coagule.
- 6) Mezclar la mermelada con 2 cucharadas de agua. Dejar que hierva 1 minuto y entibiar. Colocar sobre las naranjas con una cuchara cubriendo toda la superficie.
- 7) Servir 2 mitades por persona ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 93
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 20 g
- Porciones: 4



Bavaroise tricolor

INGREDIENTES

- 500 g de queso blanco descremado
- 900 g de yogur diet de vainilla
- 1 sobre de gelatina de ananá diet (para 4 porciones)
- 1 sobre de gelatina de frutilla diet (para 4 porciones)
- 1 sobre de gelatina de manzana diet (para 4 porciones)
- 4 claras batidas a nieve

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar el queso y el yogur. Separar en tres partes iguales y reservar.
- 2) Mezclar en una cacerolita la gelatina de ananá con 100 cc de agua y calentar hasta disolver. Incorporarle la tercera parte de la preparación de queso.
- 3) Batir las claras a punto de nieve y agregar 1/3 de la mezcla de ananá. Poner esta preparación en el fondo de copas altas y dejar en la heladera.
- 4) Repetir la operación con la gelatina de frutillas y colocar la preparación en las copas, arriba de la de ananá. Enfriar nuevamente y repetir con la gelatina de manzana. Dejar enfriar bien, servir decorado con frutillas y duraznos o con hojas de menta.

Presentación

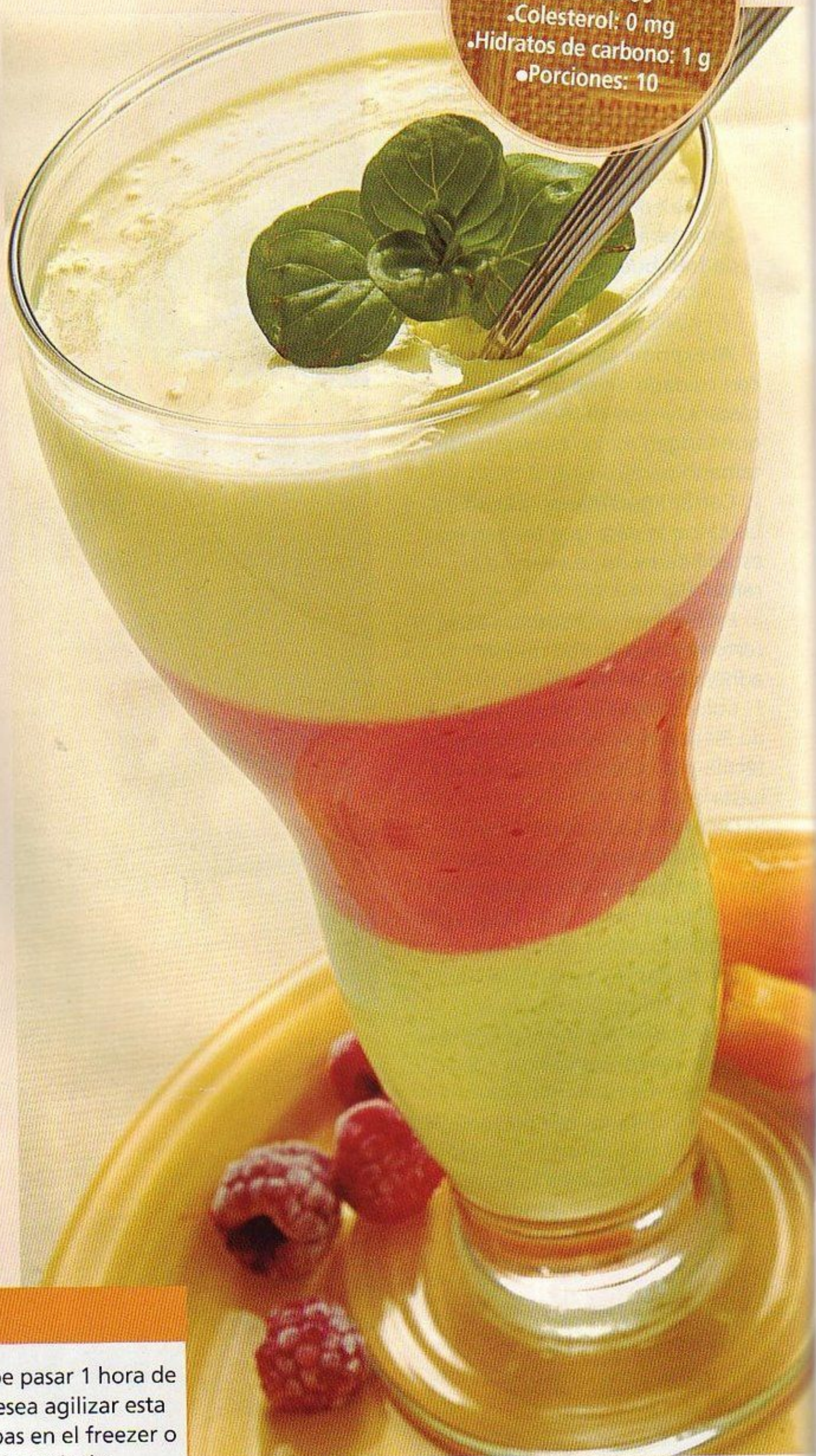
- 5) En lugar de prepararlo en copas se puede realizar en un molde savarín y cortarlo en porciones cuando esté frío. En ese caso, agregar una cucharadita de gelatina sin sabor adicional a cada preparación de gelatina y queso ■

→ TIEMPOS

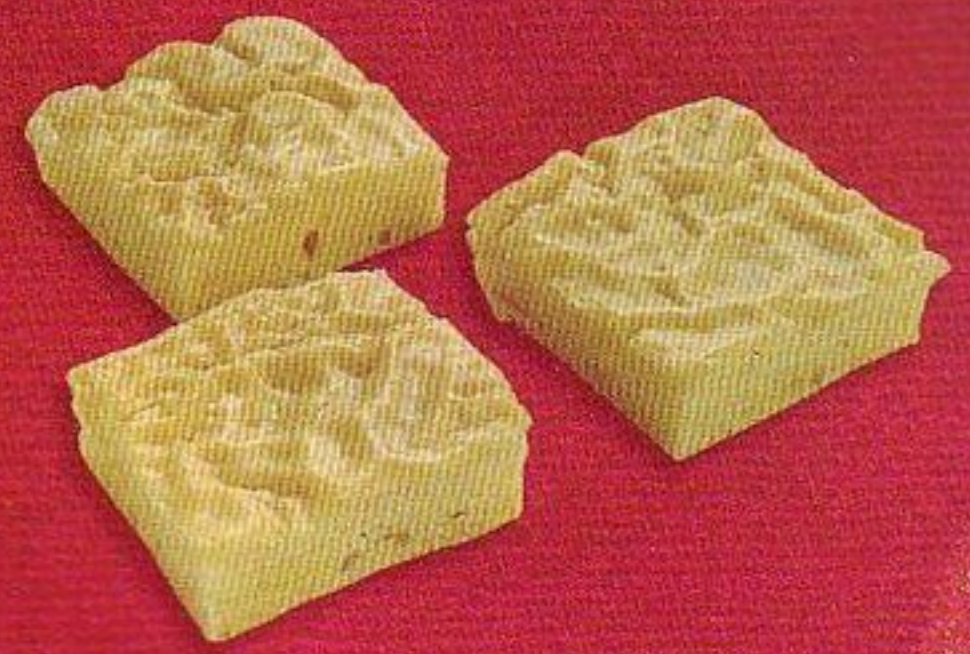
- Entre una preparación y otra debe pasar 1 hora de refrigeración, por lo menos. Si se desea agilizar esta preparación se deben poner las copas en el freezer o el congelador durante 15 minutos después de incorporar cada sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 99
- Colesterol: 0 mg
- Hidratos de carbono: 1 g
- Porciones: 10



➡ MASITAS



meigasil



Cuadraditos de limón

INFORMACIÓN
NUTRICIONAL
(POR PORCIÓN)

- Calorías: 91
- Colesterol: 20 mg
- Hidratos de carbono: 13 g
- Porciones: 20
(5 cada una)

INGREDIENTES

- 100 g de margarina light sin hidrogenar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 20 g de edulcorante en polvo
- 12 cucharadas de harina leudante
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/2 taza de crema pastelera diet (ver receta en tarta de manzana y canela)
- 1/2 taza de jugo de limón
- Rocío vegetal

PREPARACIÓN

- 1) Mezclar la margarina con el edulcorante, la ralladura, la fécula y la harina. Agregar los huevos y formar una masa tierna. Estirar con la mano sobre una fuente de horno cuadrada (de 30 x 30 cm, aproximadamente) humedecida con rocío vegetal.
- 2) Mezclar la crema pastelera con el jugo de limón y volcar sobre la masa. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos, aproximadamente. Cuando está frío, cortar en cuadraditos de 3 x 3 cm ■

→ DE NARANJA

- Estas masitas pueden realizarse con jugo y ralladura de naranja. Son ideales para una merienda.



Rosquitas con nueces

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 60
- Colesterol: 15 mg
- Hidratos de carbono: 8 g
- Porciones: 14

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de margarina light sin hidrogenar
- 6 cucharadas de nueces picadas
- 12 g de edulcorante en polvo
- 1 yema
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 6 cucharadas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 gotas de esencia de almendras
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 clara para pintar
- 1 cucharada de nueces picadas

PREPARACIÓN

- 1) Colocar en un bol la margarina, las esencias, el edulcorante, las nueces picadas y la yema; batir.
- 2) Añadir el almidón y la harina tamizada con el polvo de hornear y formar una masa tierna.
- 4) Tomar pequeñas porciones, formar bastones y unir formando rosquitas. Pincelar con la clara y adherirle 1 cucharada de nuez encima de las rosquitas.
- 5) Cocinar en horno moderado de 10 a 15 minutos. Servir espolvoreadas con canela ■

→ OPCIÓN

- Las nueces se pueden reemplazar por almendras.



Galletitas de limón con jalea de membrillo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 66
- Colesterol: 11 mg
- Hidratos de carbono: 11 g
- Porciones: 18

INGREDIENTES

- 80 g de margarina light, sin hidrogenar
- 18 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 100 g de fécula de maíz
- 100 g de harina común
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- 100 g de jalea de membrillo dietética
- Clara para pintar

PREPARACIÓN

- 1) Batir la margarina con el edulcorante y la ralladura. Incorporar un huevo y batir.
- 2) Agregar la fécula y batir hasta incorporar bien. Agregar la harina tamizada con el polvo de hornear y unir sin amasar hasta formar una masa lisa.
- 3) Estirar la masa a 1 cm de espesor y cortar círculos de 5 cm de diámetro. Sacarles el centro con un cortapasta de 2 cm de diámetro.
- 4) Untar los bordes de los círculos con clara y encimar los anillos resultantes. Colocar en el centro una cucharadita de jalea de membrillo.
- 5) Pintar con clara y cocinar en horno moderado durante, aproximadamente, 10 minutos ■



Scones de calabaza

INGREDIENTES

- 100 g de margarina light sin hidrogenar
- 50 g de puré de calabaza
- 14 g de edulcorante en polvo
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 200 g de harina leudante
- 1 yema
- Rocío vegetal

Varios

- Clara para pintar

PREPARACIÓN

1) Mezclar la margarina, la ralladura, el edulcorante, el puré y la yema. Agregar la harina y unir sin amasar.

2) Volcar la masa en la mesada y aplanar con la mano a 2 cm de espesor. Cortar con cortapastas de 4 cm de diámetro y colocar en una placa de horno humedecida con rocío vegetal. Pintar con clara de huevo.

3) Cocinar en horno moderado durante, aproximadamente, 15 minutos ■

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

- Calorías: 57
- Colesterol: 25 mg
- Hidratos de carbono: 8 g
- Porciones: 8



MOMENTO

- Son ideales para la hora del té, con mermeladas diet.

